



ගාර්ඩා වැවෙහි නාන කිරීම සඳහා උපයෝගී මාර්ගෝපදේශය



ඉහළ තත්ත්වයේ නවාතැන් පත්රයක් සඳහා හොඳ පුරුදු ප්‍රචාරය කිරීමේ නියමයන්ට කැපවූ හෝටල් හිමියන්ගේ සංගමය විසින් නිෂ්පාදිතයයි.

-  **ඇඳුම්_උණුසුම්ම** වේලාවන්හිදී ටොප්පියක්, අඳුරු කණ්ණාඩි සහ සැහැල්ලු ඇඳුම් පැළඳින්න.
-  **ඉර_ඔබේ ආරක්ෂාව සහ වැව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා පරිසර හිතකාමී** සන්බ්ලොක් කිරීම් භාවිතා කරන්න.
-  **ජලය පානය කිරීම_නිතරම ජලය පානය කරන්න සහ මත්පැන් හා** අතිශයින් සීතල පාන පාන කිරීමෙන් වලකින්න.
-  **සංඥා පුවරු_ගාර්ඩා වැව රිවියරාවේ සෑම නගර සභාවකම තිබෙන සංඥා** පුවරු සහ උපදෙස් පිළිපදින්න.
-  **ජීරණය_ආහාරය අනුභව කිරීමෙන් පසු අවම වශයෙන් පැය 3 ක් රැඳී සිටින්න.**
-  **ජලයට පිවිසීම_ශරීර උෂ්ණත්වය පහත දැමීම සහ අනතුරු අවම කිරීම** සඳහා හැමවිටම සෙරෙන ලෙස ජලයට පිවිසිය යුතුය.
-  **දුර_විශේෂයෙන් ඔබ තනිව සිටිනවානම් හෝ ළමුන් සමඟ සිටිනවානම්,** වෙරළෙන් අධික දුරකින් ඇත්වීමෙන් වලකින්න.
-  **ඇදෙන ගෝනුවල භාවිතය_වෙරළෙන් ඇත්වී වායු පිරුණු ඇඳුම් හෝ වළලු** භාවිතා කිරීමෙන් වලකින්න; එය අනතුරුදායක විය හැකිය. ළමුන් බෝට්ටු සහ පාපැදි බෝට්ටු මත සැමවිටම ජීවිත ආරක්ෂක උපාංග පැළඳිය යුතුය.
-  **පැනීම_නොදන්නා ප්රදේශවලට පැනීමෙන් වලකින්න; පැනීමට පෙර සෑම** විටම පතුල පරීක්ෂා කරන්න.
-  **බෝයන්_සලකුණු කළ නාන ප්රදේශයන් පිළිපදින්න සහ විවෘත ජලයේ නාන** කරන විට ආරක්ෂිත බෝයන් භාවිතයෙන් ඔබේ සිටීම සලකුණු කරන්න.
-  **නැව් සන්චාරය_මෝටර් නැව්වලින් ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගන්න.**
-  **ආයාසය_ඔබේ ශරීරය බලෙන් භාවිතා නොකරන්න; ඔබ කලාත්තව හෝ** ක්ලාත්තව හැඟේ නම් නවතන්න.
-  **සෙරින තැනක්_අතිශයින් සූර්යාලෝක සහිත දිනවල, නාන කිරීමට පෙර** සහ පසු, සෘජු සූර්යාලෝකයෙන් ආරක්ෂිත ස්ථාන සොයන්න.



ඇමතුම් අංකය - ආරක්ෂාව සහ අනතුරු දැන්වීම් සඳහා - 112

ජල ආපදා සඳහා ජාතික අනතුරු අංකය: 1530 (නොමිලේ, පැය 24/7 ක් ක්රියාත්මකයි)

නාවික හමුදා කාර්යාලය: +39 0365 21300 / 0365 293147 / 366 6557399

VHF රේඩියෝ නාලිකාව: නාලිකාව 16



Via San Bernardo, 137 - Garda (VR)
segreteria@federalberghigardaveneto.it
www.federalberghigardaveneto.it

